



UNED SENIOR CURSO	2
ASIGNATURA.....	2
PRESENTACIÓN	2
OBJETIVOS	2
METODOLOGIA	2
CONTENIDOS	3
PROGRAMA	3



UNED SENIOR CURSO: 2018/2019

ASIGNATURA: ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA Y EL LENGUAJE

PRESENTACIÓN:

Existen cada vez más estudios que señalan la importancia del entrenamiento de los procesos cognitivos, especialmente de la memoria y el lenguaje, para disfrutar de un envejecimiento activo y prevenir o retrasar el deterioro patológico.

OBJETIVOS:

- Conocer el funcionamiento de los procesos cognitivos y su desarrollo a lo largo de la vida.
- Amortiguar la posible la ansiedad en torno a las quejas subjetivas y/o pérdidas asociadas a la memoria y lenguaje especialmente.
- Reflexionar sobre la importancia del entrenamiento cognitivo para prevenir el deterioro cognitivo
- Proporcionar estrategias para un mejor rendimiento cognitivo.
- Conocer los aspectos de un declive cognitivo asociado a la edad dentro de un envejecimiento sano.
- Aumentar la autoestima y la autoeficacia y mejorar el bienestar psicológico

METODOLOGÍA:

- Exposición de contenidos.
- Visionado de películas y videos.
- Reflexión y participación del alumnado a través de debates, dinámicas grupales y ejercicios prácticos grupales.
- Ejercicios individuales para casa.
- Envío de material al alumnado para su lectura y posterior discusión en sesión presencial.



CONTENIDOS:

El programa se desarrolla a través de 6 temas, comenzando con una introducción sobre los procesos cognitivos, para adentrarse, en primer lugar, en la percepción y la atención, y continuar con las funciones ejecutivas, la memoria y el lenguaje. Este acercamiento previo a los procesos perceptivos y atencionales, obedece a la necesidad de conocer la importancia de la interrelación de los procesos cognitivos en la ejecución de cualquier tarea cognitiva y así entender las bases del entrenamiento cognitivo para la mejora del funcionamiento cerebral.

En el primer tema, se aborda una introducción de los procesos cognitivos y su relación entre ellos, abordando conceptos como la reserva cognitiva o la neuroplasticidad para entender nuestro funcionamiento cerebral y cómo se ve afectado por factores como las emociones, la música, las drogas, los fármacos o la edad; conocer el perfil de un declive normal asociado a la edad frente al deterioro patológico y qué aportan los estudios en Psicología sobre los beneficios del entrenamiento cognitivo. A continuación, se abordan los distintos procesos, comenzando con la percepción y la atención, como procesos básicos antes de adentrarse en procesos como la memoria o el lenguaje. En cada tema, se establece la misma estructura: definición del proceso cognitivo, funciones y ejemplos de la vida cotidiana, los cambios que afectan a ese proceso cognitivo con la edad, las alteraciones más comunes y la realización de ejercicios de entrenamiento y recomendaciones.

PROGRAMA:

TEMA I. INTRODUCCION A LOS PROCESOS COGNITIVOS

- La reserva cognitiva y la plasticidad. La importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
- El funcionamiento cognitivo y su implicación en nuestra vida cotidiana.
- Los efectos de las emociones en los procesos cognitivos.
- Los efectos de los fármacos en los procesos cognitivos.
- Los efectos de la edad en los procesos cognitivos. El declive normal frente al patológico
- Los beneficios del entrenamiento cognitivo.



TEMA II. LA PERCEPCIÓN

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana.
- El procesamiento perceptivo.
- Alteraciones más comunes.
- Cambios en los procesos perceptivos con la edad.
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones

TEMA III. LA ATENCIÓN

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana.
- El procesamiento de la atención. Tipos. Modelos.
- Alteraciones más comunes.
- Cambios en los procesos atencionales con la edad.
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones

TEMA IV. LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana.
- Modelos.
- Cambios en las funciones ejecutivas con la edad.
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones

TEMA V. LA MEMORIA

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana.
- Funcionamiento de la memoria. Sistemas. Fases. Tipos.
- Alteraciones más comunes.
- Estrategias de memoria
- Cambios en el procesamiento de la memoria con la edad. Las quejas subjetivas y los olvidos benignos.
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones



TEMA VI. EL LENGUAJE

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana.
- La relación entre pensamiento y lenguaje.
- Alteraciones más comunes.
- Cambios en el procesamiento del lenguaje con la edad. La fluidez verbal
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones